

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

**Nhật tụng Kālāma – Kinh tụng trích điểm**

**Kinh Thực phẩm 2 – 30/07/2023**

*Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi bài*

Kỳ trước mình học một nửa kinh, tức là Nhân tố nuôi lớn phiền não.

Nhiều lần và rất nhiều lần tôi nói 2 câu này:

1. Trong mỗi giây đồng hồ trôi qua, chúng ta đang kín đáo có mặt trên con đường dẫn về đầu đó, dầu muốn hay không, dầu biết hay không biết, dầu chúng ta có là một con kiến, con hàu bám trên đá ngoài biển, không biết gì hết nhưng mà chúng ta đang kín đáo có mặt trên con đường dẫn về đầu đó, bằng cách chúng ta sống nhiều với thiện pháp, ác pháp nào đó.
2. Mỗi giây đồng hồ trôi qua chúng ta đang kín đáo xây dựng một chốn về; chốn về đó có thể là Phạm cung (chỗ ở của Phạm thiên), chỗ ở của một Dục thiên, chỗ ở của một người giàu, người nghèo, người khỏe, người bệnh, người dốt, người giỏi, người nhanh, người chậm,... trong một kiếp tái sinh nào đó. Chúng ta đang dọn đường, chúng ta đang chuẩn bị một chốn về.

Đức Phật dạy rất rõ, trong một ngày, một giờ, trong một phút như vậy, **kiểu sống của chúng ta, thái độ, phản ứng tâm lý của chúng ta trước 6 trần nó nuôi lớn 5 triền cái hay nó nuôi lớn 7 giác chi?**

Nói gọn cho mấy người không biết gì hết thì 5 triền cái = phiền não = Tham, sân, si, ái, mạn, kiến nghi = Những trạng thái tâm lý tiêu cực làm mình khổ ngay bây giờ, và đời sau kiếp khác, khổ mình và khổ người. Nhớ 4 cái này nha. Những trạng thái tâm lý là khổ mình, khổ người, đời này, đời khác cộng lại gọi là bất thiện.

Thiện = những trạng thái tâm lý tích cực gồm có Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, Từ bi, Chánh niệm, Kham nhẫn, cảm thông, dung thứ,... là nói bằng ngôn ngữ ngoài đời, còn trong đạo nó chỉ là 25 tâm sở tích cực. Sở dĩ gọi 25 tâm sở tích cực là thiện vì nó đáp ứng các tiêu chí sau:

- Khi sống nhiều với 25 tâm sở tích cực bản thân an lạc, người khác được an lạc dầu trực hay gián tiếp.
- Mình gieo chủng tử an lạc cho đời này, đời sau
- Nếu mình có tâm nguyện gieo chủng tử giải thoát thì cũng chính với 25 tâm sở này là chủng tử giác ngộ cho đời sau.

Như vậy, cái ác chỉ đơn giản khổ đời này đời sau; Cái thiện thì an lạc đời này, đời sau, và bà này quan trọng: Chấm dứt tái sanh. Đời này – đời sau – Chấm dứt tái sanh – an lạc mình – an lạc người=> Thiện hội đủ 5 yếu tố này là thiện.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Tùy thuộc kiểu sống của mình. Kiểu sống = Phản ứng tâm lý trước 6 trần. 6 trần bản thân nó không là gì hết, mà chính là mình, thái độ tâm lý của mình.

Đức Phật nói riêng và tất cả hiền thánh ba đời mười phương nói chung, các Ngài sống cùng bầu khí quyển, sống chung hành tinh với chúng ta. Những gì chúng ta nhìn, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng,.. các ngài cũng thấy, không có khác; Có điều đức Phật nhìn cái hoa khác mình, mình nhìn mình thích – Ngài thì không; Đạp gai mình nổi giận, Ngài thì không. Gặp người ta khen mình vui mừng, thích - Ngài thì không; Người ta chê, chửi mình bất mãn, căm ghét - Ngài thì không.

Đại khái như vậy. Cũng có khen, chê, sướng, khổ, nóng, lạnh như mình vậy đó, nhưng mà Ngài thấy nó là nó thôi: Đạp gai thì đau, cơn đau đang có mặt. Vậy thôi. Không nghĩ xa hơn nữa. Còn mình thì - trước cái gọi là vị ngọt, vị đắng ở đời, tạm gọi là vị đắng vị ngọt thôi chứ thật ra trên đời cái gì cũng lạt nhách, do phân biệt, vọng chấp, vọng tưởng của phàm phu mình mới có phân biệt.

Bữa hôm tôi có nói, phân biệt có 2:

- Phân biệt để phiền não không nên có: Phân biệt để thương thích, ghét, để đam mê, bất mãn, để thương thích người này, ghét bỏ người này, trốn chạy vật nọ... là không nên.
- Phân biệt để sống ở đời nên có: Biết rõ, trên con đường này chỗ nào mình nên đặt bàn chân vào, chỗ nào không nên đặt bàn chân vào, trên bàn ăn cái này có hại cho sức khỏe, cái này ok cho sức khỏe, cái phân biệt này nên có.

Nửa bài kinh vừa rồi chúng ta học thái độ nào, phản ứng nào trước 6 trần dẫn đến nuôi lớn phiền não? Tại sao chuyện nuôi lớn phiền não nó quan trọng? Vì mình thấy rõ ràng: **Sống nhiều phiền não trước mắt tự nhiên mình khổ, tự nhiên mình đem phiền não của mình gieo khổ cho người khác một cách trực hay gián tiếp.**

Đừng nói với tôi, tôi phiền não trong phòng tôi tôi trùm mền đóng cửa tắt đèn tham, sân, si không ai biết; No. Các vị sống nhiều với phiền não dầu trùm mền, đóng cửa, tắt đèn, thì trước mắt các vị khổ đã đành, nhưng một lát mở cửa ra các vị gặp ai là các vị gieo khổ cho người ta. Đó là nói cụ thể.

Chưa kể chuyện **khi mình sống nhiều phiền não là gieo mầm khổ kiếp sau.** Kể nào sống với quả bất thiện thì kẻ đó khó đem an lạc cho người khác lắm. Khó lắm. Quý vị tưởng tượng đi: Thông minh, giàu có, khỏe mạnh, xinh đẹp đi đâu mình cũng dễ đem niềm vui cho người khác. Còn giờ mình nghèo, xấu, dốt, bệnh. Bốn cái này cộng lại, vò thành cục bỏ trong túi, đi khắp nơi thế giới, các vị nghĩ có phiền ai không? Phiền lắm. Trong xã hội mình thấy xấu – nghèo – bệnh – dốt, bốn cái này mà bỏ túi là đi đâu nó cũng hôi rình, khổ lắm.

Tôi không chê người nghèo, tôi đang nghèo có license, nhưng tôi phải nhìn nhận, nghèo - xấu - bệnh – dốt, nó nằm trong túi mình đi đâu kỳ, khó thương lắm. Vì sao? Bốn cái này, bản thân nó không bậy bạ gì nhưng 99,9% người sống với 4 cái này khó tốt bụng lắm. Rất khó. Tin tôi đi.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỈNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Mình muốn đem lại niềm vui cho người ta mình phải không có 4 cái này, hoặc có một tí thôi thì được. Chứ xấu- nghèo -bệnh -dốt bốn cái này khó mà sống thiện lắm. Ngay cả muốn giữ giới, muốn ngồi thiền, muốn học giáo lý, muốn đi chùa, muốn cúng dường, muốn học đạo,.. có 4 cái này trong túi các vị, tu kiểu gì? Thường có 4 cái này mình ăn rồi nghĩ toàn chuyện đấu tranh, lừa đảo, lật lọng, gạt gẫm,... không. Tôi không muốn nói sâu, tới đó là các vị hiểu.

Cho nên, các vị nói với tôi: Tôi phiền não tôi trùm mền, đóng cửa, tắt đèn đâu ai biết. No. Cứ sống bằng phiền não, kiếp sau sanh ra đi đâu cũng có 4 cái đó đi theo người mình hết; Có 4 cái này (xấu- nghèo - bệnh - dốt) trước mắt khổ mình, sau là khổ người. Mình nói như vậy không phải để mình kỳ thị mấy người đó, hoặc là để mình mặc cảm bản thân. No. Không phải, để mình tránh. Mình sống thế nào để đừng gieo trồng 4 hạt xấu đó, 4 chủng tử đó. Khổ lắm.

Như vậy, kỳ rồi mình học những yếu tố tâm lý nào được xem là phiền não, và nuôi lớn phiền não.

Hôm nay học nửa kinh còn lại: **PHẢN ỨNG TÂM LÝ NÀO, KIỂU SỐNG THẾ NÀO NUÔI LỚN THIỆN TÂM TRONG MÌNH – ngôn ngữ ngoài đời (ngôn ngữ trong đạo - 7 GIÁC CHI)**

### NIỆM GIÁC CHI

Mình coi chánh kinh đi ha. Tôi đọc bản dịch của ngài Minh Châu nha.

“Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay niệm giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các pháp trú xứ cho niệm giác chi. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay niệm giác chi đã sanh được tu tập, làm cho viên mãn”

Giờ tôi nói bằng ngôn ngữ thời này. Muốn nuôi lớn Niệm giác chi - Chánh niệm = Khả năng tỉnh thức. Muốn nuôi lớn khả năng tỉnh thức, mình phải sống nhiều với những điều kiện nuôi lớn nó, không phải muốn là có. Những điều kiện đó là gì? Nói gọn là **Thường xuyên tu tập Bốn niệm xứ**, phần kinh Đại Niệm Xứ giảng rồi, nói gọn, chính là tu tập Bốn niệm xứ là điều kiện nuôi lớn Niệm giác chi. Đó là nói theo Chánh tạng.

Nói theo Chú giải, **những điều kiện nuôi lớn Niệm giác chi:**

(1) **Sampajañña** có 2 nghĩa:

- trí tuệ nhận biết thiện, ác, tốt, xấu, nên, không nên.
- Ở đây là chánh niệm trong tiểu oai nghi, đại oai nghi nói chung, có 7: Chánh niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, đắp y, mang bát, nhìn tới nhìn lui, nhìn ngang liếc dọc,... Nói tượng trưng thôi, thật ra toàn bộ sinh hoạt, mỗi cử động đều phải được ghi nhận = Sampajañña = Thường sống chánh niệm trong sinh hoạt

(2) Xa lánh, không gần người thất niệm. Tại sao chúng ta cần có thiền viện, tại sao vậy? Mình học lý thuyết với thiền sư xong mình về mình tu, mắc chửi gì vào thiền viện? No. Cần

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

lắm. Nếu anh không vào thiền viện, anh ở nhà anh, nhà mình có bao nhiêu người sống chánh niệm? Cha mẹ, vợ chồng, con cái, ông bà, bè bạn, chòm xóm, bạn cùng xã, thân bằng quyến thuộc gần xa,... tất cả những người xung quanh mình có bao nhiêu người sống chánh niệm? Muốn trau dồi chánh niệm tránh người thất niệm. Sống thất niệm lảng xảng lảng xảng, không tỉnh thức, không biết rõ mình đang làm gì với tâm trạng cảm xúc đang thế nào.

- (3) Gần người có Chánh niệm, cái đó lợi lắm, các vị qua Miến Điện thì biết. Mình nhìn chư tăng, cư sĩ, thiền sư, hành giả, bạn tu chung quanh, mình nhìn họ tự nhiên mình quay về chánh niệm liền. Vì sao? Vì ai cũng chánh niệm hết.

Nó có cái này, không biết uống lắm, đó là tiếng chuông. Tiếng chuông trong Phật giáo có 2 nghĩa:

1. Hạp chúng/ cáo chúng: Tới giờ ăn, giờ tụng kinh mình đánh, tới giờ giải quyết tăng sự,... mình đánh. Cáo chúng, thông báo mọi người biết chuyện này chuyện kia, hạp mặt nha, tới giờ xả thiền “beng” cái, là inform cái gì đó cho mọi người.
2. **Cảnh tỉnh - warning**: Mình đang đi trong chùa, lâu lâu nghe beng mình không biết mình tưởng trong chùa có tiếng chuông cho linh. Tiếng chuông gió ngoài đời có thể mang nghĩa phong thủy, mang nghĩa nghệ thuật lâu lâu nghe hay hay vui vui, nhưng không tiếng chuông đúng nghĩa - chuông gió, các vị về Kālāma chúng ta có cái chuông gió rất là to, cái chuông đó mắc tiền mà chúng tôi mua tiệm đồ cũ rẻ sinh, chuông đó rất là hay; Gió lúc nào cũng có, mình đang sinh hoạt mà thất niệm nghe chuông gió nghe “beng” là nhớ: nhắc “đang thất niệm nha”, “thời gian đang qua nha”, “mạng cùi sắp hết nha”. Cảnh tỉnh là vậy. Khi mắc định với nhau tiếng chuông có nghĩa vậy đó thì mới được.

Cho nên, bốn điều kiện nuôi lớn Niệm giác chi:

- (1) Thường xuyên tỉnh giác trong các sinh hoạt lớn.
- (2) Gần người chánh niệm.
- (3) Xa người thất niệm.
- (4) Đầu óc thường xuyên nghĩ đến trau dồi chánh niệm. Muốn trau dồi cái gì phải thường xuyên đau đầu, canh cánh với nó. Chứ còn sương sương nhẹ nhẹ đừng hòng. Cái này quan trọng lắm. Tối ngày nghĩ đến, biết mình thất niệm mình phải quay lại cho nó nhiều hơn. Cái này ngài Xá Lợi Phất nói, không phải tôi nói. Ngài nói: Có những cái ưu thọ nên có, có những cái ưu không nên có. Ưu mà những buồn giận, hờn tủi, sợ hãi,... là những cái ưu thọ không nên có. Nhưng cái ưu khi nghĩ đến dòng sanh tử, quá khứ vị lai, nghĩ đến khổ trong hiện tại, nghĩ đến khổ sa đọa, buồn vì nghĩ thiện pháp mình đang sụt giảm, ác pháp đang tăng trưởng,... ưu tư đó nên có. Cái đau đầu, canh cánh ở đây là gì? Biết buồn, biết lo, biết sợ khi phát hiện chánh niệm mình yếu quá.

Tất cả giác chi còn lại đều như vậy hết. Có nghĩa là, muốn phát triển nó thì ngoài các điều kiện đặc biệt ra có một điều kiện chung, giống nhau: **Thường xuyên đau đầu, canh cánh về nó.**

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Muốn trau dồi Trạch pháp giác chi, thì anh phải đau đầu, canh cánh: Sao mình chậm quá vậy ta? Sao mình tối quá vậy ta? Phải như vậy. Chứ còn được ba mớ thấy mình hay là xong. Mà bệnh này là bệnh trầm kha. Bệnh này tôi thấy ai cũng bị. Học ba mớ, hiểu ba mớ, tu ba mớ, bố thí ba mớ, quen biết danh tăng vài vị,... là mình thấy mình hay; mấy cái đó chẳng là cái gì hết. Nó nên làm, thiệt- đúng; nhưng chẳng là cái gì để hãnh diện. Nên nó làm niềm vui thì được, lấy nó làm điều để tự đắc, tự cao, tự đại, tự tôn, là thua. Đừng nghĩ mình len lén nghĩ không ai biết. Khi đối với thiện pháp mình có một chút tự tôn, tự đại, tự kiêu nó không đi xa được.

Tin tôi đi. Ngoài đời mình là học sinh tiểu học, mình kiêu ngạo, miễn học đủ điểm vẫn lên lớp. Học sinh trung học, kiêu ngạo, đủ điểm vẫn lên lớp; Sinh viên đại học tự tôn, tự kiêu, tự đại,.. mà học giỏi, vẫn tốt nghiệp đại học, lấy bằng bác sĩ, kỹ sư. Trong đạo thì không. Trong đạo, khi anh có một chút thành tựu mà anh tâm đắc là anh không đi xa được. Như Sơ thiền, muốn lên sơ thiền phải bỏ toàn bộ 5 triền, trong đó cái đầu tiên là Dục triền - Không tham thích sắc, thanh, khí, vị, xúc đã đành còn phải làm lơ thị phi. Mình sống tri túc, thiếu dục mà còn canh me coi có ai biết mình thiếu dục là không được. Phải bỏ hết; Bỏ 5 hưởng thụ vật chất, bỏ luôn thích khen sợ chê, mới đắc Sơ Thiền. Có chán Sơ thiền, hiểu rõ Sơ thiền là cái cần vượt qua, cần phải để lại, cần bỏ lại mới lên được cái Nhị thiền. Chán được nhị thiền, phải thấy Nhị thiền là cái cần vượt qua, bỏ lại mới lên được Tam thiền. Cứ như vậy, mà lần lượt bỏ tầng thiền thấp, lên tầng thiền cao, lên cuối cùng là Phi tưởng Phi phi tưởng – Bát định. Theo tạng kinh, bốn tầng thiền Sắc và Vô Sắc nó thành tựu bằng cách bỏ đi cái cũ, có ai biết chuyện này không? Cho nên tu = hành trình lia bỏ; Giới = Hành trình lia bỏ; Bố thí = hành trình lia bỏ. Ngay cả tâm từ cũng là hành trình lia bỏ, bỏ hờn giận, bỏ cái nhìn tiêu cực về đối phương, về người khác; Tu hành, ở cách nói nào đó là hành trình lia bỏ. Còn đàng này đưng đầu dính đó là tiêu. **ĐỤNG ĐẦU DÍNH ĐÓ KHÔNG ĐI ĐAU XA ĐƯỢC.** Nhớ cái đó.

Cho nên, đây là những điều kiện phát triển Niệm giác chi. Trong room thế nào cũng có người thắc mắc, nó là cái gì quan trọng? Dạ, sao không quan trọng được. Nó chính là linh hồn của Tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ có 2: Niệm – Tuệ. Niệm xứ là một nửa linh hồn của Tứ niệm xứ. Niệm xứ là hành trình giải thoát.

Nhiều người hiểu lầm, Niệm xứ không phải pháp môn duy nhất, đúng trên từ ngữ thì họ nói đúng; nhưng nội dung thì họ nói sai. Trên từ ngữ thì “tôi tu Thất giác chi”, “Tôi tu Bát Chánh Đạo”, “tôi tu Tam học, chứ tôi đâu tu Tứ Niệm Xứ đâu”. Đó là trên từ ngữ. Nhưng xét trên nội dung, **không có pháp môn nào dẫn đến giải thoát mà không có nội dung của niệm xứ = Nhận diện thực tại hiện tiền, biết rõ cái gì đang diễn ra, nó là cái gì, biết rõ nó là do duyên mà có cũng do duyên mà mất đi, biết nó luôn luôn trong tình trạng biến diệt. Nó là tinh thần, cốt lõi, tinh hoa của Bốn niệm xứ.** Anh có thể tu bất kỳ pháp môn nào nhưng tôi đoan chắc 1000% pháp môn ấy nếu đúng là con đường giải thoát phải mang nội dung, cốt lõi, máu thịt của Bốn niệm xứ. Trên từ ngữ thì có thể khác.

**TRẠCH PHÁP GIÁC CHI**

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

“cái gì là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Có những pháp thiện và bất thiện, này các Tỷ-kheo, có những pháp có tội và không có tội, có những pháp liệt và thắng, có những pháp dục phần đen và trắng. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.” (Bản dịch ngài Minh Châu).

= thường xuyên dùng trí tuệ để nhận thức biết rõ cái gì thiện, cái gì bất thiện. Ở đây chữ đây chữ đen – trắng = hắc pháp, bạch pháp, là từ đồng nghĩa với thiện pháp, ác pháp; Liệt – thắng = Biết cái gì là thù thắng, biết cái gì là hạ liệt, cái gì cao quý, cái gì thấp kém.

Ở đây, Ngài chỉ nói vắn tắt, điều kiện phát triển trí tuệ = Trạch pháp giác chi, gồm có:

- Khả năng “như lý tác ý”, thường xuyên xác định cái gì là thiện pháp, ác pháp,...

Nói vậy thì chưa quá. Chú giải cho mình biết cách phát triển Trạch pháp giác chi, gồm 7, phải có Pāli, cái này tôi nói rõ ở trong Kinh nghiệm Tuệ Quán có rồi, Giáo lý A Tỳ Đàm có rồi. Tôi không làm chuyện bán sách rẻ tiền, nhưng đó là 2 quyển tôi biết chắc xuất xứ nên tôi giới thiệu 2 cuốn đó, các vị nên đọc cái này trong 2 quyển đó, đặc biệt là Kinh nghiệm Tuệ Quán.

**7 điều kiện phát triển Trạch pháp giác chi -  
*satta dhammā dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādāya samvattanti :***

- (1) ***Paripucchakatā*** - Thường xuyên vấn đạo. Vấn đạo là cái gì? ***tattha paripucchakatāti khandhadhātūāyatanaindriyabalabojjhaṅgamaggaṅgajhānaṅga samathavipassanānaṃ atthasannissitaparipucchābahulatā.*** Vấn đạo = Học hỏi về A Tỳ Đàm, học về Uẩn (5)- Xứ (12)- Giới (18) - Đế (4) , 5 Căn, 5 quyền, chi thiền (7), chi đạo (12),...thường xuyên vấn đạo về những đề tài này. Như người Miến Điện, Phật tử Miến Điện dốt mà không biết gì về Paṭṭhāna là hiểm. Vì sao? Vì Paṭṭhāna là một bộ phận giáo lý, nằm trong bộ thứ 7 xoáy sâu, nhấn mạnh, biết rõ thân này chia ra chỉ gồm có 5: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, bắt buộc phải học giáo lý. Giờ bắt tôi giải thích Thọ, Tưởng, Hành, Thức là cái gì là chết cha rồi.

Vừa rồi có lớp tạm gọi là intensive mấy ngày ở Kālāma tôi có ôn cái này. Phải ôn lại. Cho nên cho tôi lạc đề chút. Sau khánh thành thiền đường Kālāma, chúng tôi sẽ có lớp intensive trực tiếp mặt giáp mặt thầy trò ở Kālāma, từ đó mỗi năm chúng ta có rải rác các lớp ở Kālāma. Tại sao ở Kālāma vì bà con ở Việt Nam có thể qua dễ. Chứ còn các vị qua Mỹ khó, qua Âu khó, tôi về đó cũng dễ. Riêng về hướng dẫn thiền tập toàn bộ là chư tăng Miến Điện hết. Tôi nói kỹ, tôi không động chạm gì lớp thiền của các vị hết; thay vì các vị thỉnh ngài Pa Auk, ngài Kim Triệu, ngài Jotika, ngài Tejaniya về Việt Nam thì bây giờ mình thỉnh các ngài về Kālāma, trên đất Miến Điện các ngài đi rất là tiện, chứ còn nếu thỉnh thiền sư về Việt Nam thì tổ chức ở đâu, cho ai, bao lâu, một lần như vậy thỉnh bên ngoài về giấy tờ mệt lắm; có nghĩa là các vị cũng tu với các vị đó thôi nhưng có thêm 1001 cái

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

lợi khác, đó là: Các vị có thể thân tại Kālāma tâm tại các thiền viện khác, liêng vali đó đi đảo một vòng, coi chỗ nào hợp thì mình tới đó mình tu, thích thì đi luôn, còn không làm một vòng thăm dò, muốn bố thí, cúng dường, phục vụ, nghe pháp, muốn giữ bát quan ở đó dễ hơn Việt Nam nghìn lần, muốn ngồi thiền ở đó cũng dễ nghìn lần, muốn cung kính, đánh lễ, muốn đánh lễ tôi chỉ cho, đánh lễ sói trán, rụng tóc cũng có, cao tăng biết bao nhiêu. Cho nên, về đó; Tôi lạc đề là mình phải có lớp giáo lý thường xuyên ở đó; Tối thiểu 10 ngày, nếu chúng tôi có dịp về đó, còn lâu lâu chúng tôi về 1 tháng thì mình có lớp 1 tháng. Lớp 10 ngày là lớp đột xuất, tình cờ ngẫu nhiên tôi có mặt các vị có thể bay qua; Còn tổ chức hẳn hoi là phải 1 tháng. Bắt tôi từ Mỹ, Âu về giảng 10 ngày tôi bay không nổi. Cách đây mấy hôm có vài vị đề nghị, tôi hỏi bao lâu, họ nói 10 ngày, 10 ngày tôi bay không nổi.

Muốn trau dồi Trạch pháp giác chi:

1. **Thường xuyên vấn đạo (*paripucchakatā*)**, về Uẩn - Xứ - Giới - Đế,... Vấn cái gì? Vấn về Uẩn, Xứ, Giới, Đế, 5 Lực, 22 quyền, 7 giác chi, 12 chi Đạo,... Các vị sẽ có lúc thắm chuyện độc đáo, hỏi đó giờ mình chỉ học bố thí, cúng dường, oai lực Tam Bảo, chư thiên, hồi hướng, chữ hiểu, đạo nghĩa vợ chồng; Tất cả những cái đó, không cần Phật ra đời cũng có, nhưng nhận thức về Uẩn, Xứ, Giới, Đế,... chỉ có giáo pháp của chư Phật Toàn Giác thôi. Để đạt thánh trí giải thoát bắt buộc phải có nhận thức, có hiểu biết về mấy cái này; Trí văn, sau đó là Tư, cuối cùng là Tu; Tôi hay nói, 3 giai đoạn: Tiêu thụ - Tiêu hóa - Tiêu dung.
2. **Sống vệ sinh (*vatthuvisadakiriya*)**: Ăn, mặc, chỗ ở phải ok. hôi rình, dơ dáy, gãi sồn sột, gàu bay tứ tung như tuyết rơi mùa đông Châu Âu là không tu được. Không cần quần là áo lụa, phải là sạch sẽ, phòng ốc gọn, muốn cho nó gọn thì phải sao? Ít đồ để con mắt mình nhìn nó không bị vướng. Áo quần gọn nhẹ, mùa nào vải nấy, đơn giản thôi, một bộ, hai bộ thôi; mùa đông cần áo khoác bên ngoài, tất, mũ; còn mùa hè kiếm cái vải linen, cotton gì nhẹ nhẹ, có tiền mua silk mặc;
3. Quân bình 5 quyền (*indriyasamattapaṭipādanā*): Samatta = quân bình, cân bằng; balance, sama = same trong tiếng Anh = giống; Có nghĩa là sao? Thường xuyên để ý xem mình sống nhiều với ác, thiện đã đành; riêng cái Thiện – thấy lúc này tinh tấn mình hơi yếu, niệm mình hơi yếu, tuệ hơi yếu, định hơi yếu phải kéo lên cho nó bằng nhau.

Có 2 cách làm xã hội bình đẳng:

- Kéo mọi người cùng giàu.
- Đánh tư sản cho nó sụp, cho nó nghèo xơ xác - Làm mọi người cùng nghèo. Xã hội bình đẳng, hố sâu ngăn cách giàu nghèo càng sâu càng rồi, càng cạn càng tốt; đó là xã hội. Trong đạo, thiện - ác chông chênh khỏi nói, thiện không cân bằng không tu được. Mình nhìn lại coi, lúc này mình sống nhiều niềm tin, lúc này mình học giáo lý nhiều, lúc này mình thấy đầu óc bén nhảy nhưng tâm từ yếu, không bố thí, không giữ giới, không ngồi

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

thiền, chỉ học giáo lý là thua. Học giáo lý chỉ là một mảnh vụn của trí thôi, trí có 3: Văn – Tư – Tu; Mình học giáo lý mới có trí văn thôi, mới được một mảnh của trí tưởng mình là cái rồn vũ trụ là không được.

4. Tránh người thiếu trí (*duppaññapuggalaparivajjanā*), ở gần họ riết mình bị khờ, bị đù, bị bư theo. Cách nghĩ của họ, cách nói của họ, cách sống của họ lúc đầu làm mình bực

Đối kháng> Hòa giải> Thỏa hiệp> Đồng hóa là thua rồi. Dầu đó là người tốt hay người xấu có biết, chỉ cần mình sống, kiểu họ hợp với mình khỏi nói rồi, vừa gặp nhau là thỏa hiệp, đồng hóa là khỏi nói rồi; Còn không vừa ý mình thì buổi đầu mình tâm thức đối khác; tiếp tục ở nó lên hòa giải, thỏa hiệp, cuối cùng đồng hóa. Tin tôi đi. Bất cứ đó là chế độ, con người, bối cảnh. Đi làm dâu khổ thiệt, riết quen. Như bà đó đi coi bói, bà nói: Thầy ơi, con 48 tuổi mà đời vẫn khổ thầy coi chừng nào con hết khổ; Ông thầy coi bàn tay lật tới lật lui: Bà 2 năm nữa bớt khổ. – Bà hỏi: sao vậy thầy? Con trúng số hả? – Không, thêm 2 năm nữa cái khổ nó quen hơn chút; Ráng chịu cực mai mốt khổ là vậy đó. Tin tôi đi, nó quen. Có những bà làm lụng như con trâu, như osin, gặp thằng chồng vũ phu nó đánh như đánh thú vật, con thì nghiện ngập, bầu bì, chữa hoang, băng đảng, .. mình nghe đã thấy khổ rồi, nhưng mà riết nó quen; sống chung với lũ riết nó quen. Sống riết mình thấy, vắng thằng chồng, bữa nào không nghe mùi rượu không được nha, không bị nó đập vài phát sưng mặt, vầu môi là không được, con là phải hỗn hỗn, vô lễ thì mới vui; Riết nó quen; Nhà riết cột xiêu, có cái trứng dầm nước mắm ăn 8 mạng vậy mà nó vui, nó quen. Nó quen riết mai mốt nhà cao cửa rộng nhớ; Khổ mà còn quen; Bất tiện sống riết quen, mà đương nhiên thiện riết cũng quen.

Cho nên, muốn trau dồi trí tuệ phải lánh xa người xấu, người thiếu trí là vậy đó; mình ở gần riết mình quen; khi quen rồi, lâu ngày mình thành họ, khả năng bị đồng hóa rất cao. Do tập khí sanh tử mình cái ác mạnh hơn cái thiện, cho nên, tập nhiễm bất thiện nhanh hơn học cái thiện. Tin tôi đi. Ở mỗi người cái ác nó đã dễ hơn cái thiện, nhiều hơn cái thiện; và từ đó suy ra => Người xấu nhiều hơn người thiện => Khả năng tập nhiễm bất thiện nhanh, mạnh, ngon lành hơn khả năng lan tỏa của cái thiện. Khó lắm.

5. Gần người trí tuệ (*paññavantapuggalasevanā*).
6. Thường xuyên có tư duy sâu sắc (*gambhiraññācariyapaccavekkhanā*). Là sao? Nhìn cái gì cũng nghĩ đến Phật pháp. Thí dụ giờ đi chơi suối, thấy nước dội ầm ầm làm đá mòn, thay vì nhìn "nước chảy đá mòn" mình chỉ nhớ 4 chữ đó thì mình lại nhớ:
  - a. Trên đời không có gì bền,
  - b. Đừng coi thường cái gì là nhỏ, yếu, mềm; Ai nghe nói nước nghĩ nó mềm, nghe nói đá tưởng nó cứng - không, ở đời không có cái gì là yếu, không có gì là nhỏ, không có gì là mềm; Cái gì nó cũng có thể có những tác dụng ghê gớm hết; nhiều lắm 1001 bài học khi chúng ta quan sát dòng chảy;
  - c. Cuối cùng chúng ta biết mọi thứ là vô thường là cái quan trọng nhất; hoặc
  - d. Nhìn nước chảy mà biết thiện ác trong lòng mình đang chảy, Danh sắc trong mình cũng đang chảy.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Tập thường xuyên như vậy. ***gambhiraññācariyapaccavekkhaṇā*** = Thói quen thâm trầm = Nhìn cái gì cũng để trí tuệ làm việc.

Nhiều khi các vị giận tôi nói nặng nhưng nó kẹt ở chỗ là không có cách nói khác.

Con người khác con thú, con thú chỉ có bản năng : đói ăn, khát uống, giao phối, tự vệ; Con người mình có cái khác, cao hơn tí văn hóa, nghệ thuật, xã hội, triết học,... cao hơn nữa là sống theo Phật pháp. Nhìn cái gì, nghe cái gì cũng quy chiếu về Phật pháp; Tối thiểu bản thân nó không là bài học thì mình nhìn mình, coi mình nhìn nó, đối diện nó với tâm thái gì. Thường xuyên sâu sắc vậy trí mới nhanh. Bậc Đại trí nhìn đâu cũng thấy Phật pháp hết; Tôi nói rất nhiều lần. Mình lật cuốn từ điển tiếng Việt nói riêng và từ điển tất cả ngôn ngữ trên toàn hành tinh nói chung; giờ nói tiếng Việt trước đi. Nếu nắm Phật pháp cho cứng chữ nào trong từ điển cũng là Phật pháp hết. Như rất nhiều lần tôi nói: Tu – Tù – Tú – Tũ - Tụ. Chữ tu biết bao nhiêu chuyện, chữ Tù nó mở cho mình biết bao nhiêu chuyện Phật pháp; Rồi chữ Tú, Tũ, Tụ; Nếu có dịp về Kālāma tôi thử một lần cho các vị thấy, chữ gì cũng là Phật pháp : Ta – Tà – Tá – Tả - Tạ; Ma – Mà- Má – Mả - Mạ; ... Ăn, ngủ, đi đứng, nằm ngồi, bất cứ cái gì trong từ điển, xanh, vàng, đỏ, trắng,.. phải như vậy. Đó gọi là ***gambhiraratthā***, chỗ này Ngài xài chữ ***gambhiraññācariyapaccavekkhaṇā***

7. Luôn đau đầu, canh cánh, làm thế nào trau dồi trí tuệ bản thân (***tadadhimuttatā***).

Đây là 7 điều kiện nuôi lớn Trạch pháp giác chi.

### III. TINH TẤN GIÁC CHI

Gồm 11 pháp nuôi lớn Tinh tấn/ Cần giác chi (***ekādasa dhammā viriyasambojjhaṅgassa uppādāya samvattanti***):

1. Thường xuyên suy tư về nỗi lo sa đọa (***apāyabhayapaccavekkhaṇatā***): Trong một ngày mình thời gian bất thiện nhiều hơn thiện thì khả năng đọa nhiều hơn siêu; một ngày mình sống nhiều thiện thì khả năng đi lên nhiều hơn đi xuống. Cứ nhớ bao nhiêu đó.
2. Nghĩ đến những thành tựu có được từ tinh tấn (***ānisaṃsadassāvītā***): Bao nhiêu sự nghiệp gồm thể nghiệp, đạo nghiệp trên cuộc đời có cái nào đến từ sự làm biếng không? Tây có câu: “Bằng con đường lười biếng ta sẽ đến lâu đài mang tên Không Bao Giờ - Never” Con đường nào cũng dẫn về nơi chốn ngon lành, riêng con đường mang tên lười biếng con đường đó dẫn tới một chỗ là Không bao giờ = không bao giờ giàu, không bao giờ giỏi, không bao giờ nổi tiếng, không bao giờ được cái này cái nọ. Vì lười biếng nó có đi đâu, nó cứ đứng yên một chỗ mà. Cho nên “bằng con đường lười biếng chúng ta sẽ đến lâu đài mang tên Không Bao Giờ”.

Chuyện đầu tiên mình phải nghĩ về sa đọa; Tôi tiếp xúc nhiều người Việt, trong nước ngoài nước; không biết do văn hóa xã hội, bối cảnh sinh trưởng, bối cảnh giáo dục, hay do họ bị thiếu sót trong lúc đi chùa mà đa phần Phật tử Việt Nam tôi biết họ chỉ nghĩ về trời, họ thờ ngài Sivali, bố thí, cúng dường để về trời; họ quên chuyện mình tu nghĩ siêu chưa đủ, phải nghĩ đến cái đọa;

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Phải sợ cái đọa; Ham giàu chưa đủ phải sợ nghèo. Nó có trường hợp đó; có người chỉ nghĩ đến giàu họ đủ siêng, nhưng có người phải thêm cái thứ hai là cho họ sợ nghèo họ mới khiếp. Ở đây cũng vậy, mình muốn giải thoát, về trời, trở lại kiếp người thì hay nhưng phải nghĩ đến sa đọa, nghĩ đến cảnh làm heo, làm bò tồ hay nói hoai, 3-4h sáng nó lừa vào chỗ nào bước vô còn nguyên mà bước qua cái máy nó phân từng phần: da, nạc, lông, móng, sừng, đồ lòng,... nó phân loại ra hết; mỗi sáng, trong khi người ta đang ngon giấc, hoặc có người chuẩn bị đi du lịch còn mình làm heo làm bò giờ đó nó lừa vô, mình hồn nhiên đâu có biết, bước qua như cái check point chỗ kiểm tra hành lý ở phi trường. Nó cao lắm. Nghĩ đến đó; Cái đó là đồ tế công nghệ; Hoặc là thủ công nó lừa mình ra sân xi măng chích điện, lấy búa nện, lấy dao thọc cổ,... có nhiều con nó phải lấy dây giật cho ngã nó mới tới làm việc; hoặc giờ này người ta đang trên trời dưới biển, mình đang dưới cống, lúc nhúc dưới, hoặc ở mấy đồng rác, giờ này đi kiếm ăn, làm mấy con gì ở dưới đi kiếm ăn ở dưới, chuột bọ, rắn rít cô hồn, dã quỷ, lang thang, không nơi nương nhờ, ăn toàn phần, đằm, nước bọt của thiên hạ, mà vấn đề không có để ăn chứ không phải lúc nào cũng có một núi cho mình ăn đâu; Cứ nhớ chuyện đó, cô hồn dã quỷ lang thang, trùn dế, giòi, bọ, rắn, rít, độc trùng, mãnh thú, trên rừng dưới biển; làm người thì bệnh tật, nghèo đói, nợ nần, thù oán, làm dâu xứ lạ, gặp chồng vũ phu, ...là thua luôn; nghĩ cảnh trầm luân sa đọa ngán.

Tiếp theo là nghĩ đến thành tựu đạo nghiệp của tinh tấn. Chỉ có tinh tấn, quả báu của nó xưa nay chỉ có siêng mới được này được kia.

3. Xét thấy bao nhiêu hành trình của mình và người khác có con đường nào bằng lười biếng không? Không, tất cả bằng tinh tấn hết (*gamanavithipaccavekkhaṇatā*). Nguyên cuộc luân hồi dài thăm thẳm đó, muốn mô tả hành trình thăm thẳm đó, mình chỉ cần nhớ câu người Châu Phi là muốn hết luân hồi rồi, nghe cho kỹ nè, kéo áo lên, xăm: "*Mỗi sáng con sư tử phải chạy đi tìm mồi, mỗi sáng con nai phải chạy để không làm mồi cho sư tử*". *Câu này sâu lắm*. Hiểu theo nghĩa xã hội thì đời sống là một cuộc chạy đua; nhưng hiểu theo kinh Phật rõ ràng thế giới này như vậy. Trong một ngày mình sống với thiện, với ác, với buồn, với vui, với sanh, với diệt, nó đang bào mòn mình. Mình là một con mồi bị truy đuổi; Biết bao nhiêu ác nghiệp quá khứ, biết bao nhiêu người xấu, quả xấu đang chờ chực tấn công, phủ chụp, vồ lấy mình. Tại các vị không dùng niệm, không dùng tuệ không thấy cái đó; Cái đó đáng sợ lắm; Một ngày, tấm thân này đang tiêu hao, như cây đèn đang tiêu hao, đang dần bước tiến về quan tài. Bao nhiêu người xấu, chuyện xấu rình rập chụp lên người mình.

Đừng nói lái xe cẩn thận tránh tai nạn, chỉ tránh được 50%; 50% còn lại của người khác. các vị đứng trên lề nó còn leo lên lề cán mình được mà. Ra đường mình đi đứng cẩn thận, mình lái xe ngon lành thì chỉ được 50 thôi; 50 nằm ở con đường, nó nằm ở khúc queo, nó nằm ở tay lái người khác,... Đường có trơn hay không, có cán vỏ chuối cùi bắp gì không; Nhớ cái đó. Mình như con nai trong khu rừng sanh tử, trong một ngày bản thân

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

đang bị tiêu mòn, đồng thời bao nhiêu nguy hiểm, xấu xa, tệ hại đang sẵn sàng chờ phủ chụp lên mình. Nghĩ cái đó mới khiếp.

4. Nhớ rằng đức Thế Tôn và các đại nhân, những nhân cách lớn của vũ trụ 3 đời 10 phương đều đi trên con đường tinh tấn, không có vị nào không nỗ lực, phải có tinh tấn, phải đau đầu, canh cánh với hành trình trước mặt mới tới đích được, chứ còn kiêu xù xù ể ể cái gì cái gì làm được hôm nay ta để ngày mai làm là không được (*Satthumahattapaccavekkhanāta*).

5. *jātimahattapaccavekkhanāta* – Chỗ này sâu;. Tôi nói rất nhiều lần. Phải quán xét, nhớ rằng: mình có mối quan hệ - gọi theo từ Nhất Hạnh là "huyết thống tâm linh" với đức Phật. Cái đó có thật, nghĩa đen, không phải nghĩa bóng. Nghĩa bóng nó mơ hồ, mang tính an ủi lắm; cái này là nghĩa đen luôn. Đúng là chúng ta có mối quan hệ huyết thống tâm linh với đức Phật. Là sao? Ngay sau lúc Ngài thành đạo, năm 35 tuổi, Ngài đi thuyết pháp hoàng dương, độ sinh đúng không? Rồi Ngài dạy cho ai? Ngài dạy cho tăng ni, cư sĩ nam nữ, chính những tăng ni, cư sĩ nam, nữ ấy đã đi nơi này nơi nọ lúc đức Phật còn trụ thế và lúc Thế Tôn viên tịch; Lúc Ngài còn sống họ đã hoàng pháp, sau khi Ngài tịch họ tiếp tục hoàng pháp. Đạo truyền từ Ấn Độ, qua Tích Lan, Miến Điện, Campuchia, Lào, Thái,.. Bắc truyền thì gồm có Nhật Bản, Đài Loan, Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Quốc, Đại Hàn, rồi có Việt Nam. Cuối cùng nếu mình truy ra, dòng chảy Phật pháp đã chảy từ hai mươi mấy thế kỷ nay, nó chảy từ Ấn Độ lòn lách qua các ngõ ngách của lịch sử, xã hội, văn hóa mà để đến được tới mình. Đây là lý do chúng tôi muốn các vị nên có quyển Phật Giáo sử. Đọc để thấy dòng chảy đó được bắt đầu từ đâu, đã bao nhiêu lần nó bị chặn dòng và đổi dòng; để cuối cùng tới với mình; Cũng nên biết chứ quý vị.

“Nhân bất thông kim cổ, mã ngư như khâm cư” - người không biết sử như trâu bò bị nhốt chuồng. Trong tiếng Pāli, *Jātimahatta* – chúng ta là con nhà gia thế, mình là dòng dõi, là con cháu xa lắm, cũng là con cháu của đức Phật nói riêng và chư Phật nói chung; Vì sao? Vì sao chúng ta có quyền hãnh diện đó? Vì 7 tỷ người trên hành tinh bao nhiêu người biết Phật pháp? Trong số những người tự xưng biết Phật pháp có bao nhiêu người chịu học Phật pháp, hiểu Phật pháp, tin Phật pháp, hành trì Phật pháp? Mà trong số đó nó học – học cái gì, nó tin – tin cái gì, nó hiểu – hiểu cái gì, nó tu – tu cái gì? Cho nên, chúng ta không nên tự kiêu, tự đắc, tự tôn, tự đại, tự mãn nhưng chúng ta nên tự tin, tự hào. Ở chừng mực dễ thương thôi; Đúng; Chúng ta là con nhà gia thế, chúng ta là con cháu xa của dòng Thích Ca, con cháu xa của ngài Anan, ngài Ca Diếp, ngài Xá Lợi Phất,... chúng ta là con cháu xa của đức Phật; Chúng ta có quyền tự hào như vậy. Vì sao? Vì hiếm lắm, số người mà học giáo lý, hiểu giáo lý, hành trì giáo lý không nhiều lắm đâu quý vị.

Mùa dăng y các vị đảo một vòng dùm tôi nha, một rừng người, đội trên đầu, đọc tụng lum tà la, ca sa oai đức chi bằng, nào đội sữa, đội đường, đội thùng thau chum chóa; giữa bao nhiêu người biết giáo lý? Thấy người ta làm sao làm theo vậy thôi.

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

- Chúng ta là con cháu gia thế của dòng Thích Ca, con cháu xa của đức Phật; Đồng thời chúng ta thấy - Bạn tu của chúng ta không chỉ những người quanh ta mà còn là bao nhiêu thế hệ tăng ni, Phật tử nam nữ suốt 26 thế kỷ trải dài qua các vùng miền, địa dư từ Ấn Độ, Tích Lan, Miến, Thái, Lào, Việt. Đó là những bạn tu của chúng ta- *sabrahmacārimahattapaccavekkhanatā* . *Sabrahmacāri* – bạn tu; Bạn tu chúng ta gồm những người chúng ta chưa biết mặt và họ đã chết rồi nhưng họ chính là đồng chí của chúng ta, những bạn đồng tu với chúng ta; Nhớ; Chúng ta không cô đơn đâu quý vị. Nếu hôm nay quý vị vào núi, vô hang sống một mình, các vị tướng một mình; không – chúng ta đang đi trên con đường ngài Ca Diếp ngày xưa, đang đi trên con đường bao nhiêu hiền thánh khổ hạnh đầu đầ của quá khứ, hiện tại, vị lai; các vị đang có mặt trên con đường chư Phật 3 đời 10 phương đã đi. Và, trong Tăng chi Bộ- phần 5 pháp, có kinh này ghê này: *Người có Tâm – Úy, có trí tuệ sắc sảo luôn ý thức rằng có vô số sa môn, bà la môn thành tựu thần thông thiên nhãn và những hàng phi nhân khuất mặt họ luôn để mắt và dõi mắt nhìn mình.* Đó là chánh tạng. Trong Kālāma có câu kinh đó. Kinh Nhật tụng Kālāma. Nhớ vậy mình đỡ lẻ loi. Bạn tu mình nhiều lắm. Trong kinh nói, ở mỗi trú xứ như vậy có loài khuất mặt tà kiến và chánh kiến, y như xã hội con người.

Ngày hôm qua chúng tôi đi uber, ra phố, người đi uber là một cô tài xế; da ngăm ngăm không biết người gì tôi không hỏi; họ hỏi tôi: Practice của you là gì? Trong lòng tôi chắc mẩm 100% bà này một là Chúa, hai là Vô Thần; Tôi nói, bên đây chỉ có Insight Meditation; mình biết cái gì trong mình và các phản ứng tâm lý trước bên ngoài; cứ nhớ nhiều đó thôi; bả nghe insight meditation bả hỏi có phải Vipassanā không? Khiếp như vậy. Tôi nhìn bả giống như “ta nhìn em mà thấy cả quê mình”. Thấy thương. Chưa hết. Có một ông láng giềng trước nhà, trước Am Mây; bữa tôi đi bộ, ông đi ra hỏi tôi có collect donation không? Tôi nói không. Ông nói chờ chút, ông chạy vô, đem ra cuốn Mahāsatiṭṭhāna của ngài Mahasi, ông mới đi Miến Điện về. Thấy ghê chưa? Mình mới thấy là bạn tu mình đầy rẫy. Đừng bi quan nghĩ mạt pháp. No. Tây bây giờ, có internet, họ tu kinh hoàng lắm. Tây có điểm này, cho tôi nói câu dễ chửi, câu này bà con giận gớm lắm. Người Việt mình toàn tu bằng niềm tin. Tây đã vô là rất ráo, họ không đơn giản thấy đạo hay hay cạo đầu đắp y, ngày tụng 2 buổi, quất bụng cho no gáy pho pho là không có đâu; Họ là họ phải tìm hiểu tại sao tôi theo đạo này. Ngài Ajahn Chah không đặt nặng vụ nghiên cứu kinh điển nhưng tất cả đệ tử Tây phương Âu Mỹ của ngài đều rất giỏi. Các vị nghe và đọc của ngài Ajhan Brahm bên Úc; ngài Sumedho bên Anh; ngài Santikaro – người Đức; hoặc là ngài Gavesako người Nhật, khiếp lắm; Tây là như vậy đó. Họ có cái này, ở ngoài bờ sứa họ hưởng thụ bằng trời nhưng đi tu rồi họ đúng là là đệ nhất tri túc. Tri túc của họ sang lắm. Không phải như mình, nhìn ớn quá, mang vẻ trình diễn; tri túc họ rất là dễ thương, Khiêm cung và giấu mặt. Nó sang từ thần thái sang qua tới nội dung. Tây là phải như vậy đó.

Tại sao tôi phải đánh một vòng? Cho các vị thấy bạn tu mình nhiều lắm. Từ Âu, Á, Phi, Mỹ, Úc; khắp nơi; chưa kể, trên trời, dưới biển. Bạn tu đầy rẫy đó.

**LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN**

7. Cuối cùng, xa người làm biếng – *kusitapuggalaparivajjanatā*.
8. Gần người siêng - *Āraddhavīriyapuggalasevanatā*

Ở gần nó lây.

9. Đau đầu, canh cánh, nghĩ làm sao trau dồi cần giác chi (*tadadhimuttatā*)

Sáng nay chỉ giảng được 3 cái đó thôi: làm sao phát triển Niệm giác chi, Trạch giác chi, Cần giác chi. Giảng nhiều đó chẳng những hết giờ, còn lố nữa; Ok. Chúc các vị một ngày vui./.

( còn piṇḍapātāpacāyanatā, dāyajjamahattapaccavekkhanatā)